

Vítima de perseguição digital relata constrangimento e medo

O crime de “stalking” (termo em inglês que define alguém que persegue outra pessoa de maneira obsessiva) tem sido registrado com mais frequência no Vale do Aço. Con-

Foragido da Justiça no Vale do Aço, João Caboclo é preso em Rondônia

Polícia mineira, em ação com as Polícias Militar, Civil e Rodoviária Federal de Rondônia, prenderam esta semana João Correia da Silveira, o João Caboclo, de 68 anos. Foi registrado condenado por homicídio em Timóteo, em 2006, o idoso foi encontrado em uma fazenda de sua propriedade no



Condutor da moto alega que não se lembra de como aconteceu o atropelamento

Frentista morre atropelado por moto em seu primeiro dia de trabalho no Canaã

Um homem morreu atropelado por uma motocicleta, na noite de quarta-feira, perto de seu local de trabalho, na avenida Setim José de Siqueira, no bairro Canaã, em Ipatinga. Inabilitado, o condutor da moto Honda CB 125 tem 30 anos e alega que não se lembra de como aconteceu o

Segunda edição do Minas Junina é lançada

A Secretaria de Estado de Cultura e Turismo (Secult) lançou esta semana a segunda edição do Minas Junina. As atividades ocorrerão entre 1º de junho e 31 de julho. Com iniciativas haverá 450 ações e 300

NESTE FIM DE SEMANA TEM O COMPLEMENTO DA 3ª RODADA DO ACESSANO MASTER E SUB-20

ESPORTES 7

compreensão com essas vítimas periodicamente do Vale do Aço, que foi perseguida durante dois anos. Ela relatou o que passou durante esse tempo.

Ipatinga lidera contratações com carteira assinada

No mês de abril, Ipatinga teve destaque no número de contratações formais, com o salto positivo de 315. Os números são do Novo Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Novo Caged), divulgado pelo Ministério do Trabalho e Emprego esta semana. As informações foram repassadas no Diário do Aço pelo coordenador de estatísticas e de pesquisas do Observatório das Metrópoles Vale do Aço do Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG) campus Ipatinga, geógrafo William Pimenta.

CIDADES 4



Ipatinga ficou na frente por conta da construção e setor de serviços mais fortes

Depois de fechar cirurgia, Gerda anuncia investimentos

CIDADES 4



Partilham da alegria do Minas Junina contemplará 300 municípios

ESPORTES 7



“Ele se masturbava enquanto falava comigo”, afirma mulher vítima do crime de “stalking” no Vale do Aço

Veterano Dedeu é homenageado do Entavi

Um dos pontos do Entavi, encontro dos envolvidos com o futebol amador das décadas de 1960, 1970, 1980 e 1990, realizado dia 26, no campo do Jabaquara, foi a homenagem prestada a Ildeu Com da Silva, o popular “Dedeu da Uaija”. Aos 90 anos, ele compareceu ao evento para receber sua placa.

ESPORTES 7

Campo do São Cristóvão é revitalizado

Uma das mais tradicionais praças do futebol acadêmico, o campo de São Cristóvão, no bairro Alvorada, em Timóteo, passou por revitalização. Também foi restituido o departamento de futebol da tradicional agremiação local, conhecido também por “Calumbaque”. Além de outras áreas municipais, a área é aberta à práticas esportivas de diversas esportes, de todas as idades.

ESPORTES 7

Prêmios da campanha Amor Premiado 2024 são entregues aos sorteados

Os prêmios da campanha Amor Premiado 2024, realizada pela Associação Comercial, Industrial, Agropecuária e de Prestação de Serviços de Ipatinga (Aciapi) e a Câmara de Dirigentes Lojistas (CDL) de Ipatinga, foram entregues, esta semana,



Entre os veículos apreendidos está uma motocicleta Yamaha XT660

Influenciador é detido e veículos são apreendidos por rifa ilegal em Timóteo

Polícia civil em Timóteo apreendeu três veículos de um influenciador digital. Dois carros e uma motocicleta são os prêmios de rifas, que, segundo as investigações iniciais, seriam ilegais. O influenciador, de 23 anos, também foi

ACORDO SUSPENDE CANCELAMENTOS DE CONTRATOS DE PLANOS DE SAÚDE

OPINIÃO 2

OPINIÃO 2



OS EFEITOS DO ACORDO QUE SUSPENDE OS CANCELAMENTOS UNILATERAIS DE CONTRATOS DE PLANOS DE SAÚDE

O recente anúncio feito pelo presidente da Câmara dos Deputados, Arthur Lira, sobre o acordo para suspender os cancelamentos unilaterais de planos de saúde (Amil, Unimed e Bradesco Saúde) é significativo para a sociedade por várias razões. Além de reforçar a proteção ao consumidor, garante aos pacientes de diversas doenças e crônicos a continuidade de seu tratamento. Isso porque nos últimos meses milhares de clientes das empresas sofreram cancelamentos de rescisão e suspensão do atendimento de seus contratos.

O acordo anunciado pelo presidente da Câmara envolve negociações complexas com as operadoras de planos de saúde, que, por sua vez, têm suas próprias considerações econômicas e operacionais. As operadoras argumentam que a

suspensão dos cancelamentos pode trazer impactos financeiros significativos e afetar a sustentabilidade dos planos. No entanto, o interesse público e a proteção dos consumidores são não colocados como prioridades nesse debate, levando à busca de um equilíbrio entre os direitos dos beneficiários e as necessidades das operadoras.

Importante destacar que a situação das empresas representa uma grande afronta ao direito do consumidor. É esse acordo na Câmara garante a proteção ao consumidor, pois suspender os cancelamentos unilaterais de planos de saúde significa proteger os consumidores contra a perda repentina e arbitrária do acesso aos serviços de saúde, que são essenciais para manter sua qualidade de vida e bem-estar.

É no extrar os cancelamentos unilaterais, o acordo assegura que as pessoas continuem a ter acesso aos cuidados de saúde de que necessitam, sem interrupções que possam prejudicar seu tratamento médico ou a continuidade de seu desenvolvimento.

A medida também proporciona mais estabilidade e tranquilidade para os beneficiários dos planos de saúde, pois não precisam se preocupar com a possibilidade

de terem seu plano cancelado de forma abrupta e sem aviso prévio.

É esse o acordo foi realmente importante e os cancelamentos unilaterais afetados, haverá uma redução de litígios e conflitos entre consumidores e operadoras de planos de saúde, promovendo relações mais harmoniosas e transparentes entre as partes envolvidas.

Vale ressaltar que a iniciativa busca proporcionar situações em que os beneficiários já envolvidos por questões de saúde, sejam surpreendidos pelo cancelamento de seus planos de saúde, o que poderia agravar ainda mais suas condições de vulnerabilidade. A suspensão dos cancelamentos unilaterais é vista como uma medida essencial e temporária, que visa proteger os direitos dos consumidores e garantir a continuidade do acesso aos serviços de saúde essenciais.

Além disso, a implementação desse acordo requer a análise de aspectos legais e regulatórios, uma vez que a suspensão dos cancelamentos unilaterais deve estar em conformidade com a legislação vigente e as normativas da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

Portanto, enquanto profissionais, é necessário pensarmos no impacto que o processo de adaptação ao trabalho pode trazer à nossa vida, e como podemos ressignificar a realidade do setor e posição de atuação, buscando não apenas crescer, mas também nos adaptar às mudanças e inovações. Ao se adaptar a novas experiências, aprendizados e mudanças. Explorar diferentes áreas dentro da sua profissão e estar disposto a adquirir novas habilidades. Ao se manter flexível, você não apenas se torna mais resiliente diante das transformações no ambiente de trabalho, mas também cria oportunidades para crescimento e inovação pessoal.

Isso é em seu desenvolvimento profissional de forma contínua. Mantenha-se atualizado sobre as tendências e tecnologias relevantes para sua área. Busque cursos, workshops e mentorias que



6 DICAS PARA RESSIGNIFICAR SUA RELAÇÃO COM O TRABALHO EM 2024

Nesse sentido, destaco cinco dicas práticas que transcendem as barreiras geracionais e visam auxiliar o desenvolvimento profissional e pessoal de cada indivíduo por uma carreira mais gratificante e significativa. Confira.

1. AUTOCONHECIMENTO E PROPÓSITO: Investir tempo em autoconhecimento é crucial para ressignificar a relação com o trabalho, eu, aqui, entender suas paixões, valores e habilidades. Procure alinhar suas atividades profissionais com um propósito pessoal, buscando significado além do aspecto financeiro. Ao compreender o que verdadeiramente importa para você, será mais fácil discernir sua carreira para algo que traga satisfação e realização.

2. FLEXIBILIDADE E ADAPTAÇÃO: A era atual demanda flexibilidade e capacidade de adaptação, portanto esteja aberto a novas experiências, aprendizados e mudanças. Explore diferentes áreas dentro da sua profissão e esteja disposto a adquirir novas habilidades. Ao se manter flexível, você não apenas se torna mais resiliente diante das transformações no ambiente de trabalho, mas também cria oportunidades para crescimento e inovação pessoal.

3. DESENVOLVIMENTO CONTÍNUO E APRENDIZADO: Invista em seu desenvolvimento profissional de forma contínua. Mantenha-se atualizado sobre as tendências e tecnologias relevantes para sua área. Busque cursos, workshops e mentorias que

resignifiquem a realidade do setor e posição de atuação, buscando não apenas crescer, mas também nos adaptar às mudanças e inovações. Ao se adaptar a novas experiências, aprendizados e mudanças. Explorar diferentes áreas dentro da sua profissão e estar disposto a adquirir novas habilidades. Ao se manter flexível, você não apenas se torna mais resiliente diante das transformações no ambiente de trabalho, mas também cria oportunidades para crescimento e inovação pessoal.

4. EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL: Encontre um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, estabeleça limites claros, aprenda a dizer não quando necessário e reserve tempo para atividades pessoais que tragam satisfação e bem-estar. Ao priorizar o equilíbrio, você não apenas melhora sua qualidade de vida, mas também fortalece sua capacidade de enfrentar desafios profissionais com uma mente mais resiliente e equilibrada.

6. PERMITA-SE TER UM NOVO OLHAR PARA SUA CARREIRA NO PRÓXIMO ANO: Ao adotarmos atitudes que desafiam a nossa zona de conforto, abrimos as portas para a entrada de novas perspectivas e oportunidades, tornando a novidade um elemento crucial para superar o estagnamento no ambiente profissional. Dessa maneira, permitamos explorar territórios não familiares em 2024, mesmo que inicialmente nos confortávamos, assim não apenas enriquecemos sua jornada profissional, mas também contribuímos para um ambiente de trabalho mais dinâmico e inovador.

5. EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL: Encontre um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, estabeleça limites claros, aprenda a dizer não quando necessário e reserve tempo para atividades pessoais que tragam satisfação e bem-estar. Ao priorizar o equilíbrio, você não apenas melhora sua qualidade de vida, mas também fortalece sua capacidade de enfrentar desafios profissionais com uma mente mais resiliente e equilibrada.

6. PERMITA-SE TER UM NOVO OLHAR PARA SUA CARREIRA NO PRÓXIMO ANO: Ao adotarmos atitudes que desafiam a nossa zona de conforto, abrimos as portas para a entrada de novas perspectivas e oportunidades, tornando a novidade um elemento crucial para superar o estagnamento no ambiente profissional. Dessa maneira, permitamos explorar territórios não familiares em 2024, mesmo que inicialmente nos confortávamos, assim não apenas enriquecemos sua jornada profissional, mas também contribuímos para um ambiente de trabalho mais dinâmico e inovador.

7. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

8. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

9. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

10. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

11. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

12. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

13. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

14. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

15. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

16. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

17. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

18. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

19. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

20. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.



AS CONSEQUÊNCIAS DO RELATIVISMO

Em nosso mundo, não é novidade para ninguém que uma grande parte de nossa sociedade é movida a todo e qualquer tipo de padrões e absolutos, sejam esses padrões morais, sociais, culturais, éticos, estéticos ou religiosos. Diante de tal situação, aquelas que ainda tentam seguir alguma regra de conduta e certos valores em alguns desses padrões e absolutos, são constantemente julgados, criticados, e influenciados por essas pessoas e, principalmente,

de de terem seu plano cancelado de forma abrupta e sem aviso prévio.

É esse o acordo foi realmente importante e os cancelamentos unilaterais afetados, haverá uma redução de litígios e conflitos entre consumidores e operadoras de planos de saúde, promovendo relações mais harmoniosas e transparentes entre as partes envolvidas.

Vale ressaltar que a iniciativa busca proporcionar situações em que os beneficiários já envolvidos por questões de saúde, sejam surpreendidos pelo cancelamento de seus planos de saúde, o que poderia agravar ainda mais suas condições de vulnerabilidade. A suspensão dos cancelamentos unilaterais é vista como uma medida essencial e temporária, que visa proteger os direitos dos consumidores e garantir a continuidade do acesso aos serviços de saúde essenciais.

Além disso, a implementação desse acordo requer a análise de aspectos legais e regulatórios, uma vez que a suspensão dos cancelamentos unilaterais deve estar em conformidade com a legislação vigente e as normativas da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

Portanto, enquanto profissionais, é necessário pensarmos no impacto que o processo de adaptação ao trabalho pode trazer à nossa vida, e como podemos ressignificar a realidade do setor e posição de atuação, buscando não apenas crescer, mas também nos adaptar às mudanças e inovações. Ao se adaptar a novas experiências, aprendizados e mudanças. Explorar diferentes áreas dentro da sua profissão e estar disposto a adquirir novas habilidades. Ao se manter flexível, você não apenas se torna mais resiliente diante das transformações no ambiente de trabalho, mas também cria oportunidades para crescimento e inovação pessoal.

Isso é em seu desenvolvimento profissional de forma contínua. Mantenha-se atualizado sobre as tendências e tecnologias relevantes para sua área. Busque cursos, workshops e mentorias que

resignifiquem a realidade do setor e posição de atuação, buscando não apenas crescer, mas também nos adaptar às mudanças e inovações. Ao se adaptar a novas experiências, aprendizados e mudanças. Explorar diferentes áreas dentro da sua profissão e estar disposto a adquirir novas habilidades. Ao se manter flexível, você não apenas se torna mais resiliente diante das transformações no ambiente de trabalho, mas também cria oportunidades para crescimento e inovação pessoal.

2. FLEXIBILIDADE E ADAPTAÇÃO: A era atual demanda flexibilidade e capacidade de adaptação, portanto esteja aberto a novas experiências, aprendizados e mudanças. Explore diferentes áreas dentro da sua profissão e esteja disposto a adquirir novas habilidades. Ao se manter flexível, você não apenas se torna mais resiliente diante das transformações no ambiente de trabalho, mas também cria oportunidades para crescimento e inovação pessoal.

3. DESENVOLVIMENTO CONTÍNUO E APRENDIZADO: Invista em seu desenvolvimento profissional de forma contínua. Mantenha-se atualizado sobre as tendências e tecnologias relevantes para sua área. Busque cursos, workshops e mentorias que

resignifiquem a realidade do setor e posição de atuação, buscando não apenas crescer, mas também nos adaptar às mudanças e inovações. Ao se adaptar a novas experiências, aprendizados e mudanças. Explorar diferentes áreas dentro da sua profissão e estar disposto a adquirir novas habilidades. Ao se manter flexível, você não apenas se torna mais resiliente diante das transformações no ambiente de trabalho, mas também cria oportunidades para crescimento e inovação pessoal.

4. EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL: Encontre um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, estabeleça limites claros, aprenda a dizer não quando necessário e reserve tempo para atividades pessoais que tragam satisfação e bem-estar. Ao priorizar o equilíbrio, você não apenas melhora sua qualidade de vida, mas também fortalece sua capacidade de enfrentar desafios profissionais com uma mente mais resiliente e equilibrada.

6. PERMITA-SE TER UM NOVO OLHAR PARA SUA CARREIRA NO PRÓXIMO ANO: Ao adotarmos atitudes que desafiam a nossa zona de conforto, abrimos as portas para a entrada de novas perspectivas e oportunidades, tornando a novidade um elemento crucial para superar o estagnamento no ambiente profissional. Dessa maneira, permitamos explorar territórios não familiares em 2024, mesmo que inicialmente nos confortávamos, assim não apenas enriquecemos sua jornada profissional, mas também contribuímos para um ambiente de trabalho mais dinâmico e inovador.

5. EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL: Encontre um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, estabeleça limites claros, aprenda a dizer não quando necessário e reserve tempo para atividades pessoais que tragam satisfação e bem-estar. Ao priorizar o equilíbrio, você não apenas melhora sua qualidade de vida, mas também fortalece sua capacidade de enfrentar desafios profissionais com uma mente mais resiliente e equilibrada.

6. PERMITA-SE TER UM NOVO OLHAR PARA SUA CARREIRA NO PRÓXIMO ANO: Ao adotarmos atitudes que desafiam a nossa zona de conforto, abrimos as portas para a entrada de novas perspectivas e oportunidades, tornando a novidade um elemento crucial para superar o estagnamento no ambiente profissional. Dessa maneira, permitamos explorar territórios não familiares em 2024, mesmo que inicialmente nos confortávamos, assim não apenas enriquecemos sua jornada profissional, mas também contribuímos para um ambiente de trabalho mais dinâmico e inovador.

7. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

8. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

9. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

10. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

11. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

12. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

13. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

realmente em uma "comunidade", mais cedo ou mais tarde encontrará o caos como consequência inevitável da falta de integração e comprometimento de seus indivíduos, que buscam liberdade em suas vontades, infringindo leis e padrões, movidos completamente pelo hedonismo que temem contra de nossa época.

Uma sociedade relativista, que não reconhece padrões pré-estabelecidos, que não reconhece regras ou leis, se torna uma sociedade que abandona a liberdade e para a sua própria destruição. Onde não há padrões absolutos que se impõem e se aceitam, mas o caos. É necessário

reafirmar os valores que regem e protegem a sociedade da corrupção do gênero humano, que é movido pela satisfação de seus prazeres e vontades. Precisamos, urgentemente, de pessoas que regram com essa forma relativista de viver e que batalham constantemente pela preservação dos valores que nos tornam pessoas melhores, que nos tornam em uma sociedade melhor, que restaurem as bases que nos dá e nos traz uma "comunidade".

14. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

15. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

16. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

17. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

18. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

19. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

20. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

21. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

22. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

23. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

24. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

25. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

26. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

27. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

28. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

29. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

30. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

31. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

32. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

33. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

34. ENCONTRE UM EQUILÍBRIO SAUDÁVEL ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL, ESTABELEÇA LIMITES CLAROS, APRENDA A DIZER NÃO QUANDO NECESSÁRIO E RESERVE TEMPO PARA ATIVIDADES PESSOAIS QUE TRAJAM SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR. AO PRIORIZAR O EQUILÍBRIO, VOCÊ NÃO APENAS MELHORA SUA QUALIDADE DE VIDA, MAS TAMBÉM FORTALECE SUA CAPACIDADE DE ENFRENTAR DESAFIOS PROFISSIONAIS COM UMA MENTE MAIS RESILIENTE E EQUILIBRADA.

contribuam para o aprimoramento das suas habilidades. O aprendizado constante não apenas aumenta sua empregabilidade, mas também traz uma sensação de progresso e realização na carreira.

4. INVISTA EM NETWORKING: Construa uma rede sólida de contatos profissionais é essencial. Conecte-se com colegas, mentores e profissionais de diferentes gerações, para compartilhar suas experiências e conhecimentos, e também aprender a lidar com a diversidade geracional. A colaboração e o apoio mútuo não só enriquecem sua jornada profissional, mas também proporcionam insights valiosos sobre diferentes perspectivas e abordagens no ambiente de trabalho.

5. EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL: Encontre um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, estabeleça limites claros, aprenda a dizer não quando necessário e reserve tempo para atividades pessoais que tragam satisfação e bem-estar. Ao priorizar o equilíbrio, você não apenas melhora sua qualidade de vida, mas também fortalece sua capacidade de enfrentar desafios

 <p>Chib de Dentro Bovino Resfriado Peça/ Pedago kg</p> <p>29,80 kg</p>	 <p>Patinho Bovino Resfriado Peça/ Pedago kg</p> <p>27,80 kg</p>	 <p>Músculo Bovino Resfriado Peça/ Pedago kg</p> <p>19,80 kg</p>	 <p>Bacon Manta Tradicional Peça/ Pedago kg</p> <p>21,80 kg</p>
 <p>Pernil Suíno Resfriado e/ Oso Peça/ Pedago kg</p> <p>14,80 kg</p>	 <p>Costelinha Suína Congelada kg</p> <p>15,80 kg</p>	 <p>Linguiça Suína em Gomos pi Churrasco Salsado kg</p> <p>12,80 kg</p>	 <p>Filé de Peito de Frango Congelado Avivar Bandeja 1kg</p> <p>16,80 (1000g)</p>
 <p>Filé de Coxão e Sobrecoxa de Frango Congelada Seara Bandeja 1kg</p> <p>11,80 (1kg)</p>	 <p>Salsicha pi Hot Dog Fritado kg</p> <p>4,98 kg</p>	 <p>Mortadela Parafido Peça/ Pedago kg</p> <p>7,80 kg</p>	 <p>Margarina c/ Sal Quality 500g</p> <p>6,98 (500g)</p>
 <p>Manteiga c/ Sal Italac 500g</p> <p>17,80 (500g)</p>	 <p>Macarrão Instantâneo Santa Amália Sabores 85g</p> <p>0,98 (85g)</p>	 <p>Molho de Tomate Tradicional Pomodoro Sachê 300g</p> <p>1,28 (300g)</p>	 <p>Belaça Píngles Sabores 1kg</p> <p>9,90 (1kg)</p>
 <p>Biscoito Wafer Nestlé KitKat 41,5g</p> <p>2,38 (41,5g)</p>	 <p>Biscoito Cookies Chocolate Toddy 57g</p> <p>1,98 (57g)</p>	 <p>Biscoito Água e Sal Cream Crackers/ Maizena Triunfo 164g/ 170g</p> <p>1,98 (164g)</p>	 <p>Margarina Tradicional Hellmann's Sachê 1kg</p> <p>13,80 (1kg)</p>

CORONEL FABRICIANO: RUA DR. QUERUBINO, 342 - CENTRO - TELEFONADAS: (31) 3846-7917/ (IPATINGA, AV. CASTELO BRANCO, 511 - HORTO - TELEFONADAS: (31) 3824-9323



CARTEIRA DIGITAL:
PIX **PicPay**



CAIXA PÁDUA JÔNICA:
CNPJ: 06.945.911/0001-00
CNPJ: 06.945.911/0001-00
(Inscrição Estadual: 000.000.000-00)



CAIXA PÁDUA JÔNICA:
CNPJ: 06.945.911/0001-00
CNPJ: 06.945.911/0001-00
(Inscrição Estadual: 000.000.000-00)



CAIXA PÁDUA JÔNICA:
CNPJ: 06.945.911/0001-00
CNPJ: 06.945.911/0001-00
(Inscrição Estadual: 000.000.000-00)

Ipatinga tem maior criação de empregos formais no mês de abril

Isabelly Quintão

Números do Novo Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Novo Caged), divulgados esta semana pelo Ministério do Trabalho e Emprego, evidenciam que Ipatinga teve destaque na geração de empregos no mês de abril. O município fechou abril com saldo positivo de 315 empregos, sendo a maior quantidade de contratações da Região Metropolitana do Vale do Aço (RMVA). As informações foram repassadas ao Diário do Aço pelo coordenador de estatística e de pesquisa do Observatório das Metropolizações Vale do Aço do Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG) campus Ipatinga, geógrafo William Passos.

O motivo que levou Ipatinga a liderar com empregos CLT neste mês foi a existência do comércio e, sobretudo, um setor de serviços

Depois de fechar siderúrgica em Barão de Cocais, Gerdau anuncia investimentos

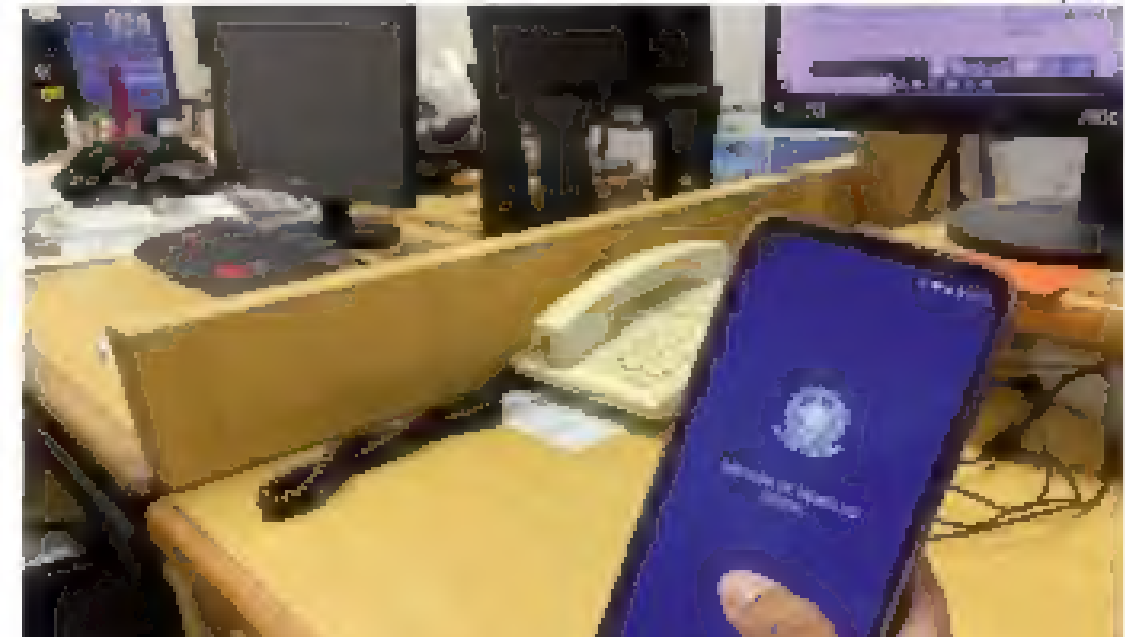
A Gerdau anunciou que investirá R\$ 400 milhões em uma “robusta expansão e modernização” de sua indústria siderúrgica, localizada em Maracaná, na Região Metropolitana de Fortaleza (RMF). A informação foi publicada nesta quinta-feira, pelo jornal Diário do Nordeste.

O diretor de Relações Institucionais da Gerdau, Pedro Torres, informou que, com o acordo, o Ceará passará a ser a principal praça da empresa no Norte e Nordeste, funcionando como um ponto estratégico para os planos de longo prazo da siderúrgica.

As obras devem começar em janeiro de 2025. Até lá, serão feitos estudos e análises de engenharia. A indústria deve retomar as operações em 2026. Durante a construção, a expectativa é que sejam gerados 400 empregos. Já na operação da indústria, são previstos 900 trabalhadores.

Torres informou ao Diário do Nordeste que a Gerdau analisa o que ocorrerá com os trabalhadores atuais da planta, que não poderão permanecer nos postos de trabalho durante o período de “hibernação da planta siderúrgica”.

Uma das opções será relocalizar uma parte do quadro de funcionários em out-



Ipatinga fechou abril com saldo positivo de +315

ros empregos com carteira assinada, ‘surfando’ no bom momento da economia brasileira, com geração formal de vagas em nível recorde”, destacou.

A tabulação feita pelo Observatório das Metropolizações Vale do Aço também evidenciou que o se-

SALDO DO MÊS DE ABRIL DE 2024	
BRASIL	+240.333
MINAS GERAIS	+25.868
VALE DO AÇO	+460
IPATINGA	+315
CORONEL FABRICIANO	+54
SANTANA DO PARAÍSO	+34
TIMÓTEO	-3
TOTAL EMPREGOS CLT FINAL DE ABRIL DE 2024	
VALE DO AÇO	107.821
SERVIÇOS	46.177
INDÚSTRIA	26.381
COMÉRCIO	25.296
CONSTRUÇÃO	9.876
AGROPECUÁRIA	181
ACUMULADO DE 2024 (JANEIRO A ABRIL)	
BRASIL	+998.425
MINAS GERAIS	+113.971
VALE DO AÇO	+53
CORONEL FABRICIANO	+120
IPATINGA	+104
SANTANA DO PARAÍSO	+89
TIMÓTEO	-267

tor de serviços foi o que teve o maior número de empregados CLT no fim de abril deste ano. Ao todo, haviam 46.177 formalizações.

Depois de fechar siderúrgica em Barão de Cocais, Gerdau anuncia investimentos

ativos, “maximizando plan-

tas mais competitivas e revisando unidades menos com-

petitivas”.

Respondendo por menos de 3% das operações da Gerdau no Brasil e considerada ultrapassada, a planta de Barão de Cocais foi desativada por ter alto custo de produção, de acordo com a empresa. Os cerca de 450 colaboradores estão sendo realocados para outras unidades ou demitidos.

Na comunicado, a empresa afirma que tem outros investimentos em solo mineiro. O estado vai receber 66% dos valores previstos de investimento. Até o fim de 2025, a Gerdau deve terminar a ampliação da capacidade da usina de Ouro Branco - onde estão sendo investidos R\$ 1,5 bi-

lhão - e entregar o projeto de mineração responsável em Ouro Preto, que está recebendo um aporte de, aproximadamente, R\$ 3 bilhões. Há ainda a destinação de R\$ 50 milhões para a modernização da planta em Divinópolis.



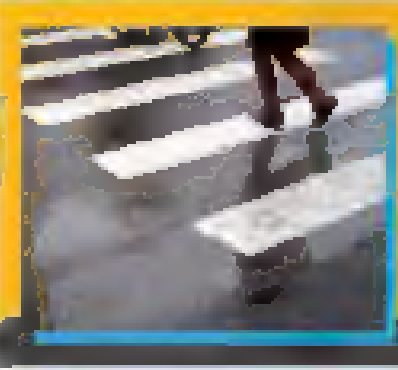
A usina de Barão de Cocais tem 101 anos de fundação e é considerada uma das primeiras de Minas Gerais

Barão de Cocais

A informação do investimento no Ceará saiu na mesma semana em que a Gerdau anunciou o fechamento da siderúrgica em Barão de Cocais, resultando na destinação de um efetivo avaliado em 450 empregos diretos e cerca de 1.000 indiretos. A usina tinha 101 anos de fundação e é con-

siderada uma das primeiras de Minas Gerais. A capaci-

dade instalada é de 330 mil toneladas de aço por ano, em dois alto-fornos a carvão vegetal e uma aciaria. O aço laminado na usina Barão tem como destino prioritário o mercado interno, para bens de capital, torres de transmissão de energia, construção civil, pivô de in-



Na faixa, dê preferência à vida

PEDESTRE:
Quando estiver em uma faixa de pedestres e pedestres estiverem na faixa, dê preferência à vida.
Não ande na faixa de pedestres se não estiver autorizado a fazê-lo.
Não ande na faixa de pedestres se não estiver autorizado a fazê-lo.

APAE



Ajudar está na moda!

Seu filho tem uma dificuldade de aprendizagem? Não se preocupe, a APAE tem um projeto para ajudar. O projeto é chamado de 'Ajudar está na moda!' e tem o objetivo de ajudar as crianças com dificuldades de aprendizagem a aprenderem melhor.

APAE



Uma doação ajuda a transformar vidas

Seu filho tem uma dificuldade de aprendizagem? Não se preocupe, a APAE tem um projeto para ajudar. O projeto é chamado de 'Ajudar está na moda!' e tem o objetivo de ajudar as crianças com dificuldades de aprendizagem a aprenderem melhor.

APAE



Sem autorização oficial, influenciador promovia a venda de rifas de três veículos: uma BMW, um VW Jetta e uma motocicleta Yamaha XT660

Veículos de rifas ilegais são apreendidos com influenciador digital em Timóteo

Folleleis elvia em Timóteo apreenderam três veículos de um influenciador digital na cidade. Dois carros e uma motocicleta são os prêmios de rifas que, segundo as investigações iniciais, seriam ilegais. O influenciador, de 23 anos, também foi conduzido para prestar esclarecimentos na Delegacia de Polícia Civil, na tarde de quarta-feira (29).

Suspeito de promover jogos de azar na forma de rifas ilegais, o alvo da operação da Polícia Civil foi localizado no bairro Recanto Verde, em Timóteo, conforme apurado pelo Distrito do Aço junto à polícia.

A investigação teve início após uma denúncia anônima indicar que o influenciador promovia a venda de rifas de três veículos: uma BMW, um VW Jetta e uma motocicleta Yamaha XT660.

A denúncia apontava que os sorteios estavam marcados para sábado (14/5) e que os números das rifas ainda estavam à venda. Após monitorar os perfis nas mídias sociais do suspeito e confirmar a veracidade das informações, uma equipe policial

EM UMA BICICLETA VAI UMA VIDA

LEI 9503

ART. 201



Motociclista inabilitado atropela e mata frentista no bairro Canaã

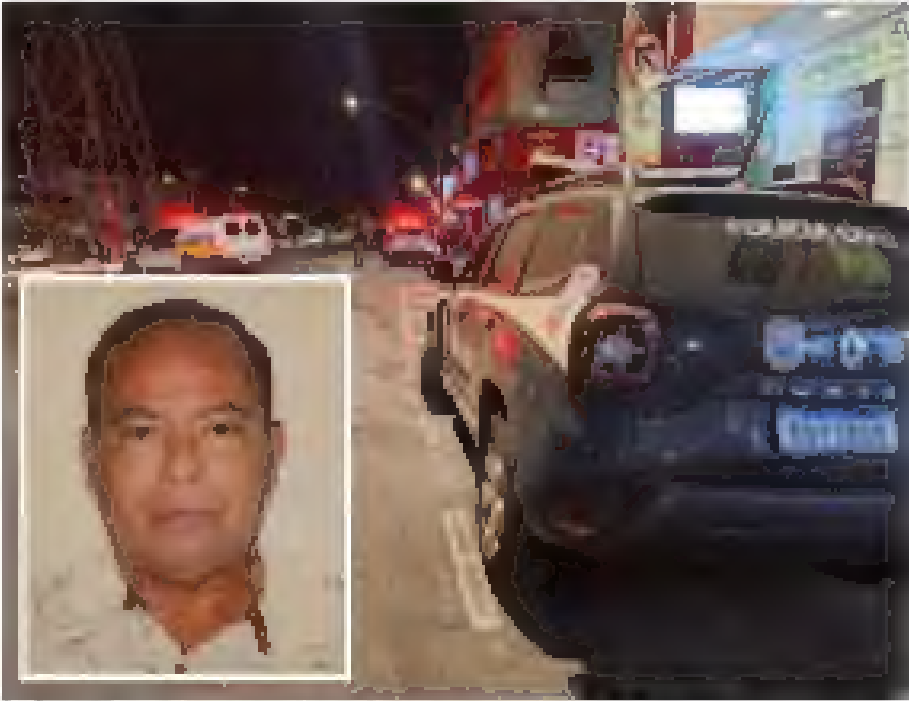
Um homem morreu atropelado por uma motocicleta em Ipatinga. O fato foi registrado por volta de 21h40 de quarta-feira, na entrada da avenida Selim José de Salas, esquina com a rua Calebi, no bairro Canaã. Inabilitado, Bruno Filipe Nunes, de 30 anos, conduzia uma motocicleta Honda CG 125 Titan KS e atropelou o frentista Antônio Carlos de Almeida Tavares, de 61 anos. O homem chegou a ser socorrido com vida, mas inconsciente, por uma equipe do SAMU, e foi levado para o hospital. Mas Antônio não resistiu aos ferimentos e morreu.

Conhecidos da vítima informaram à reportagem do Diário do Aço, no local do acidente, que era o primeiro dia de trabalho do frentista e ele foi atravessar a

avenida para fazer um lanche, quando foi atingido pela motocicleta. Por sua vez, o motociclista informou que saiu do seu trabalho, no bairro Veneza, e quando se deslocava pela avenida Selim José de Salas aconteceu o acidente. Acrescentou que se lembra apenas de ter acordado quando era socorrido pelo SAMU e não soube precisar como aconteceu a dinâmica do atropelamento.

Submetido ao teste do etilômetro, não foi constatada ingestão de bebida alcoólica. Entretanto, ficou confirmado que Bruno é inabilitado.

Na cena do acidente não ficou definido quem deu causa para que o acidente acontecesse. Sabe-se apenas que no local da colisão não há faixa de pedestre. O cen-



Antônio Carlos de Almeida Tavares tinha 61 anos e, segundo conhecidos, havia saído do local de trabalho para fazer um lanche

tautor recebeu atendimento médico e, em seguida, foi detido e conduzido para a Delegacia de Polícia Civil.

Ele responderá por crime de trânsito, conduzir veículo automotor sem estar devida-

mente habilitado e envolver-se em acidente com vítima. A motocicleta foi liberada para uma pessoa habilitada que esteve no local e assumiu a responsabilidade pela remoção do veículo.

Gaeco de Ipatinga localiza “João Caboclo” em Rondônia



Ex-prefeito de Tarumirim, acusado de crimes de pistolagem, é condenado por homicídio em Timóteo

foi recusada e, após translada em julgamento a sentença condenatória, passou a ser considerado foragido.

Outros

O expolítico é suspeito de ser autor de vários outros crimes e de ter planejado o assassinato do então deputado estadual Durval

Ângelo, assim como a morte do delegado de Timóteo à época dos fatos, Francisco Pereira Lemos. Hoje aposentado, Lemos foi o responsável pelas investigações do homicídio de Oliveira. Um integrante da equipe policial na época era o ex-escrivão e hoje delegado Gilmaro Alves Ferreira, chefe do

João Caboclo é ex-prefeito de Tarumirim, no mandato de 2001/2004. Ele foi condenado por ser o mandante do assassinato de Oliveira de Paula, ocorrido em outubro de 2006, que foi alvejado na varanda de sua casa, na cidade de Timóteo.

Caboclo ficou preso apenas por alguns meses, entre 2006 a 2007, quando foi revogado pela Justiça a prisão preventiva durante a fase de investigação, antes de ser levado ao banco dos réus. Ao ser condenado, continuou em liberdade aguardando a

12º Departamento de Polícia Civil de Ipatinga. Após o recebimento da denúncia anônima acerca do presideiro de João Caboclo, que estava foragido há quase uma década, agentes do Gaeco fizeram diversas atividades de inteligência policial que permitiram atestar que o alvo se encontrava em uma fazenda de sua propriedade, localizada na zona rural de Nova Brasilândia D'Oeste, no estado de Rondônia, região Norte do país.

No dia 25/5, agentes do Gaeco se deslocaram até a cidade de Nova Brasilândia, distante 2.800 quilômetros do Vale do Aço, e, com o apoio da polícia de Rondônia, conseguiram efetuar a prisão de João Caboclo, quarta-feira (29). O foragido foi encaminhado à cadeia pública local e será recolhido para a prisão em poucos dias, para que cumpra a pena por homicídio.

Vaqueiro indiciado como executor do crime em Timóteo

O executor do crime contra Oliveira de Paula, segundo as investigações da Polícia Civil na época, foi o vaqueiro Adriano Rodrigues. Ele foi preso no município de Contagem, na Região Metropolitana de Belo Horizonte, em 2010. Conhecido como Pitbull, Adriano foi apontado como contratado por João Caboclo para executar o ex-procurador Oliveira, em 7 de outubro de 2006.

O motivo do crime, segundo o que foi apurado pela Polícia Civil, seria uma negociação de gado entre “João Caboclo” e a vítima de Timóteo. Oliveira foi morto na varanda de sua casa, no bairro Centro-Sul. O esquema de pistolagem foi apelidado de “Telemorte”. O executor, que escapou da morte em um atentado a tiros em Governador Valadares, também foi condenado pelo homicídio de Oliveira.



Dedeu, ao lado da esposa e de Pelé, na homenagem da Enfavi

A homenagem da Enfavi a Dedeu, ex-dirigente da Usipa

Um dos pontos do *Enfavi*, encontro dos envolvidos com o futebol amador das décadas de 1960, 1970, 1980 e 1990, realizado no último domingo (26/5), no campo do Jabaquara, foi a homenagem prestada a Dedeu Costa da Silva, o popular “Dedeu da Usipa”.

Mesmo do alto de seus 90 anos, o desportista competeceu ao evento e recebeu a sua placa, ao lado da esposa, Mácia da Conceição Costa, quando foi abraçado por diversos amigos e contemporâneos da Usipa, dentre eles, Carlos Roberto (Pelé), jogador e dirigente do clube nos tempos de Dedeu.



Neste fim de semana tem o complemento da terceira rodada do Acesitano Máster e Sub-20

A bola rola nos Acesitanos Máster e Sub-20 no fim de semana

Neste sábado, a partir de 15h30, haverá o complemento da terceira rodada do Acesitano Máster (jogadores com idade acima de 35 anos): Cachoeirinha x Limoeiro, no campo do Cachoeirinha; Recanto Verde x São Francisco, no campo do Limoeiro; São Cristóvão x Casareal, no campo do São Cristóvão.

Os jogos do Sub-20 serão no domingo pela manhã (9h40), também completando a 3ª rodada da fase de classificação.

Tubarão x Casareal, no campo do Ara Moura; Palmeiras x São Cristóvão, no campo do Palmeiras; Cachoeirinha x Vila Nova, no campo do Cachoeirinha.

Atacante de São Domingos do Prata conquista título de campeonato na Polônia

O atacante Rodógio, conhecido pelo apelido de Digão, nasceu e revelou-se em escolinhas de futebol de São Domingos do Prata e que se aventurou no futebol polonês há três anos, fechou a temporada 2023/2024 em alta. O jovem, de 22 anos, filio dos ex-jogadores de futebol sandes Lobão, que estão em diversos clubes daquela cidade e de municípios do

São Cristóvão mantém viva uma tradicional opção de lazer

Uma das mais tradicionais praças do futebol acasitano, o campo do São Cristóvão, no bairro Alvorada, passou por uma revitalização recente, bem como viu restituido o departamento de futebol da tradicional agremiação local, conhecida também por “Camanchequê”.

O presidente Marco Antônio Figueiredo (Tia) e sua diretoria se uniram, reformaram as dependências do estádio Ney Futuro Rocha, montaram os times que disputam os campeonatos Sub-20 e Máster. O objetivo, como sempre foi ao longo de décadas de anos, é oferecer lazer à comunidade do entorno e abrir as portas para a prática esportiva a dezenas de atletas, de todas as idades.

O bom da possibilidade de o campo ser retomado e vendido para alguma construção por parte da Apecam, que é proprietária da área cedida à agremiação em regime de comodato (a exemplo de outras praças em Timóteo), deixou dirigentes e a comunidade apreensivos, pois repulsa

o lazer e a contribuição da formação esportiva e social de centenas de garotos do Alvorada e dos vizinhos baianos vizinhos. Ninguém pará admitir esta hipótese ou acredita que a empresa daris esse golpe na comunidade.

Além desses campeonatos, o São Cristóvão, com sua tradicional camisa preto e branca, que já revelou dezenas de talentos para o futebol regional, irá disputar o Acesitano da categoria amador, no se-

DEFINA SUAS METAS NÃO O SEU LIMITE

ESPORTE LAZER

R\$ 79

Sem Taxa e Sem contrato

Abertos de Segunda a Sábado

WhatsApp

Instagram

Facebook

Google

Digão vem conquistando espaço no competitivo futebol polonês

O estádio Ney Futuro Rocha, a tradicional praça de esportes, voltou a receber jogos e abrir as portas para dezenas de atletas

gundo semestre. O ano de 2024 será mais um reconhecimento em sua história, afirmam seus dirigentes.

Equipe de trabalho

Além do presidente Marco Antônio (Tia), estão atuando nesta revitalização do futebol: Idácio Matinho (Tia), diretor; Diniz Teixeira, técnico do Sub-20; Nilson Sousa, auxiliar técnico do Sub-20; Jônior Sousa, preparador físico do Sub-20

e do Máster; Carlos Alberto (Tia), preparador de goleiros do Sub-20 e do Máster; Júlio Manoel (Juleco), técnico do Máster; Geraldo Figueiredo (Tico), auxiliar técnico do Máster.

A direção do clube aproveitou para também agradecer a Prefeitura de Timóteo, que enviou equipes e máquinas para trabalhar na limpeza e em todo o processo de revitalização da área do estádio Ney Futuro Rocha.

HORÓSCOPO

ÁRIES
21/03 a 19/04

Seja doce! Para evitar disputas futuras, Você está em forma e pronto para satisfazer os seus desejos, mas está com menos energia para ações mais sutis. Vá mais devagar.

GÊMEOS
21/01 a 20/02

A urtilidade faz a força e você vai descolar logo. É hora de buscar apoio contável. Deixe de lado fontes noturnas de pensamento. Isso lhe permitirá recompor as baterias hoje.

LEÃO
21/07 a 20/08

Você está muito disposto a trabalhar em equipe porque gosta de se sentir útil. Mas precisa relaxar e que as suas necessidades básicas; deve passar qualquer orgulho desnecessário.

LIBRA
21/09 a 20/10

Você corre o risco de parecer envolvido nas suas próprias preocupações e precisa relaxar. Você está sobrecarregado de trabalho, mas diminuir a velocidade vai parecer difícil.

SCORPIO
21/10 a 20/11

Você sente a necessidade de se concentrar no que é essencial e está mais atento que de costume, com toda a razão. Você deve melhorar a sua capacidade de improvisar. Não se segure.

TOURINHO
21/11 a 20/12

Você vai passar mais profundo do que o normal e isso vai ser reconhecido. Fazer mais exercício e beber mais líquido é uma boa ideia para resgatar suas baterias e acionar a mente.

CAPRICÓRNI
21/12 a 20/01

Sonhar acordado é possível. Você tem uma vontade irresistível de fazer com que sua presença seja sentida. Não hesite em permanecer em silêncio, mas dê-se o descanso junto e merecido.

ÁQUÁRIO
21/01 a 20/02

Não se deixe ser pegado por detalhes menores - você não vai se preocupar com eles no final do dia! Você precisa deixar de lado a tensão que tem construído recentemente.

PEIXES
21/02 a 20/03

Você vai estar muito desconfortável, talvez até de mais. Evite discussões aporreadas e se concentre na ação. Sem muita bom se você praticasse um esporte ao ar livre.

BOVINO
21/03 a 20/04

Você vai ter muito espaço para a liberdade de expressão hoje e há certas restrições que você não vai suportar mais. Sua mente está sobrecarregada e precisa de algum alívio.

LEÃO
21/04 a 20/05

Hoje terá um dia de calma perfeita. Aproveite ao máximo a paz e a tranquilidade antes de acabar ficando muito tempo para a maioria. Um impulso com os amigos é a medida da dia.

LIBRA
21/05 a 20/06

Você já colocou uma jornada muito alta e deve trabalhar para alcançar seus objetivos. Você pode vencer um duodécimo, e seus últimos hábitos alimentares podem estar!



Programa deste ano tem "Comida de Frio" como tema e eventos em todas as regiões do estado

MINAS JUNINA LANÇA PORTFÓLIO DE EVENTOS EM 300 MUNICÍPIOS

Em nova ação que ressalta Minas Gerais como um dos principais destinos do país, líder em movimentação turística e palco de tradicionais eventos juninos, a Secretaria de Estado de Cultura e Turismo (Secult) lançou, na quarta-feira (29), a segunda edição do Minas Junina. Entre 1/6 e 31/7, a iniciativa vai ter cerca de 450 ações em 300 municípios, números que apontam crescimento de 20% em relação ao ano passado, e será responsável por gerar movimentação turística de aproximadamente 3 milhões de pessoas, 20% a mais que em 2023, quando 2,6 milhões de turistas viajaram pelo estado nesse período, segundo dados do Observatório do Turismo.

O lançamento do Minas Junina 2024 contou com a apresentação do grupo de quadrilha Sange Minas e o anúncio do tema "Comida de Frio", maneira de promover e valorizar a co-

Festividades e tradições

No portal Minas Gerais, um portfólio de festividades juninas, executado pelo Instituto Estadual do Patrimônio Histórico e Artístico de Minas Gerais (Iepha-MG), reúne eventos e manifestações culturais em todo o estado, integrando o turismo e a cultura. E os municípios que incluem suas programações irão somar pontos para receber repasses do ICMS Patrimônio Cultural. O objetivo é mapear aqueles com tradição junina, fornecendo a elaboração de rotas turísticas com essa temática.

Os dados inseridos também serão utilizados pelo Iepha-MG visando o planejamento, execução e gestão de políticas públicas. Há festas em BH e no interior: Minas, na Zona da Mata, promoverá o primeiro Circuito Junino, com a participação de diversas escolas municipais; festas e quadrilhas em várias instituições de ensino também estão na programação do Festival Junino de Novo Cruzeiro, no Alto Jequitinhonha.

Além disso, tem Festival de Quadrilhas em Salinas, no Noroeste de Minas, o 34º Arraiá do Zé Bagunça em Bueno Brandão,

no Sul do estado, e o Jultfest 2024 em Itabirito, na região Central, que prometem fomentar a economia da cristividade e celebrar a cultura junina de Minas Gerais. Cidades como Itaboraí, Serra da Saudade, Bom Despacho, Papanha, Estiva, Itanhandu, Simão Pereira, Guaxupé e Resplendor também já cadastraram eventos.

Em Belo Horizonte, a festa será realizada no Palácio da Liberdade. Até o dia 30/6, o histórico edifício e seus jardins, iluminados e decorados especialmente para o evento, sedurá a segunda edição do Arraiá da Liberdade, que terá uma extensa programação cultural, artística e gratuita com muita música, comidas típicas, brincadeiras juninas, coelhos vivos, espaços instagramáveis, quadras e espetáculos infantis.

ICMS Patrimônio Cultural

O ICMS Patrimônio Cultural é um programa de incentivo do Iepha-MG à preservação do patrimônio cultural mineiro. Ele funciona por meio de repasse dos recursos aos municípios que preservam seu patrimônio e suas referências culturais, por meio de políticas públicas relevantes.

Há vários critérios de análise para pontuação e um deles é a adesão dos municípios às políticas estaduais, como o Minas Junina, em que são avaliados o cadastro e as ações implementadas pelas cidades dentro das ações de mobilização de incentivo à cultura e ao turismo no estado. O ICMS Patrimônio Cultural estimula as ações de salvaguarda dos bens protegidos pelos municípios por meio do fortalecimento dos setores responsáveis pelo patrimônio das cidades e de seus respectivos conselhos em uma ação conjunta com as comunidades locais.

RESUMO

CONTROVERSA
Os estudos de Angeli dão tróica e ela consegue mais trabalho, enquanto Alma e Miria planejam se livrar dela. Mesmo retornando a cidade e a audiência de conciliação entre Alvaro e Angeli se aproxima.

NOVA JORNADA
Quelma acaba se casar com Anur. Alberto reage à falta de Paula Nicotini e reage à intuição judiciária. Alberto, Nicotini, Berny e Marquês riu se desentenderem por conta das roupas da Iza de Corina. Vespertino acredita que Dóndora não tem um plano contra Zé Leonel. Marcelo e Seu Tico Leonel discutem na igreja de Paula Zena. Sabe Soub e Nivalde conseguem Aldenor a conseguir os documentos das terras de Zé Leonel. Nivalde afirma a Dóndora que tem um plano para desmatar os Leonel. Na igreja, Dóndora fingiu confessar seu amor por Seu Tico Leonel.

PALESTINENSE
Venus exige que Netanel, An e Tom a deixem sozinha. Flávia alerta Mar de Nicole. Alvaro se angustia perto de Elctra. Mariana descobre das atitudes de Jupiter com Lúcia. Andréia descobre que ganhou de Silvio no torneio porque Chedê sabotou os jogos. Lulu termina o namoro de Andréia e Chedê. Tem perreite que pode ter calado em uma armadilha para separar de Venus. Luca pede ajuda a Murilo para comprar um anel de noivado para Elctra. Venus pede para conversar com Netanel. Tem confusão Paulina sobre o mal-entendido no chafé.

A INFÂNCIA DE BONEU E JULIETA
No jantar, Julieta foi embriagada por Diego ao falar dele. Vira confusão. Glauca e pergunta se ela roubou a joia. Glauca mostra que tem um colar parecido com o que Vira perdeu. Após declaração de amor, Patrícia ignora Karen. Ellen e Jan conseguem recuperar um livro de Shakespeare que estava com Traçaça. Na luta da academia, Mariana dá um soco forte em Lucas, que caiu no chão. Leandro dá a chance de Glauca admitir se foi algo da errada enquanto estava na presidência da Mente Viciosa. Glauca alega que não tem nada para confessar e que vai viajar por um tempo.

REINASCER
José Inocêncio se recorda do seu casamento com Maria Santa celebrado também na Casa de Jacutinga. Egídio e José Inocêncio bebem a dorlita que ambos sentiram com o casamento dos filhos. Mariana se embriaga e acaba criando um embalo com Sandra na festa de casamento. José Inocêncio entrega Maria Santa no resto de Mariana e a leva para dançar. José Inocêncio disse Mariana batista ao chamá-la de Maria Santa. Norberto nomeia Eliana como herdeira de Jacutinga. Doris Pereira sente a partida de Sandra. José Inocêncio avisa a Bento que a proposta que fez a Eliana não será válida se a ex-nora for embora.

EM UMA BICICLETA VAI UMA VIDA

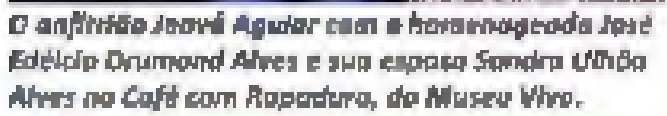
EM UMA BICICLETA VAI UMA VIDA.
data:app

LEI 9503 ART. 201

06:00	06:00	06:00
Bom Dia Praça	Igreja União Deus Proverá	Balanço Geral Manhã
08:30 Bom Dia Brasil	08:00 Bora Brasil	07:00 Jornal da Record - 24h
09:30 Encontro com Patrícia Poeta	08:00 Bora Brasil	07:05 Balança Geral SP Manhã
10:35 Mais Você	08:00 The Chef com Edu Guedes	08:40 Fala Brasil
11:45 Praça TV - 1ª Edição	11:00 Jogo Aberto - Debate	10:00 Hoje em Dia
13:00 Globo Esporte	13:00 Os Donos da Bola	11:50 Balança Geral
13:25 Jornal Hoje	14:30 Melhor da Tarde com Gália Fonseca	15:30 Apocalipse - Edição Especial
14:45 Cheias de Charme - 531ª Experiência	20:30 Melhor da Noite	16:00 A Terra Prometida
15:25 X-Men - O Filme	22:00 Perrengue do Dia	16:45 Cidade Alerta
17:10 Vale a Pena Ver de Novo - Alma Obleza	22:30 Operação Fronteira - Brasil	17:10 Jornal da Record - 24h
18:30 No Fim do Funco	00:20 Esporte Total	17:40 Jornal da Record - 24h
19:15 Praça TV - 2ª Edição	01:20 O Melhor do UFC	17:45 Cidade Alerta
19:45 Família E Tudo	02:10 Band Esporte	19:55 Jornal da Record
20:30 Jornal Nacional	02:30 + Info	21:00 News
21:30 News	03:00 Jornal da Band	21:45 Games
22:25 Globo Repórter	04:00 Agenda Asher	22:45 A Grande Conquista
23:15 The Equalizer - A Profetia	05:30 + Info	23:30 Quêz Mortua
00:00 Jornal da Globo	06:00 Programa Do Ratinho	00:00 Jornal da Record - 24h
00:50 Conversa com Bial	01:30 Operação Mexquita	00:45 Fala que Eu te Escuto
01:30 Família E Tudo	02:00 Sítz Podnight - Pod Delas	02:00 Inteligência e Fé
02:10 Vai que Cola	02:45 Six News Na Tv	03:00 Palavra Amiga

06:00	06:00	06:00
Bom Dia Praça	Igreja União Deus Proverá	Balanço Geral Manhã
08:30 Bom Dia Brasil	08:00 Bora Brasil	07:00 Jornal da Record - 24h
09:30 Encontro com Patrícia Poeta	08:00 The Chef com Edu Guedes	07:05 Balança Geral SP Manhã
10:35 Mais Você	11:00 Jogo Aberto - Debate	08:40 Fala Brasil
11:45 Praça TV - 1ª Edição	13:00 Os Donos da Bola	10:00 Hoje em Dia
13:00 Globo Esporte	14:30 Melhor da Tarde com Gália Fonseca	11:50 Balança Geral
13:25 Jornal Hoje	20:30 Melhor da Noite	15:30 Apocalipse - Edição Especial
14:45 Cheias de Charme - 531ª Experiência	22:00 Perrengue do Dia	16:00 A Terra Prometida
15:25 X-Men - O Filme	22:30 Operação Fronteira - Brasil	16:45 Cidade Alerta
17:10 Vale a Pena Ver de Novo - Alma Obleza	00:20 Esporte Total	17:10 Jornal da Record - 24h
18:30 No Fim do Funco	01:20 O Melhor do UFC	17:40 Jornal da Record - 24h
19:15 Praça TV - 2ª Edição	02:10 Band Esporte	17:45 Cidade Alerta
19:45 Família E Tudo	02:30 + Info	19:55 Jornal da Record
20:30 Jornal Nacional	03:00 Jornal da Band	21:00 News
21:30 News	04:00 Agenda Asher	21:45 Games
22:25 Globo Repórter	05:30 + Info	22:45 A Grande Conquista
23:15 The Equalizer - A Profetia	06:00 Programa Do Ratinho	23:30 Quêz Mortua
00:00 Jornal da Globo	01:30 Operação Mexquita	00:00 Jornal da Record - 24h
00:50 Conversa com Bial	02:00 Sítz Podnight - Pod Delas	00:45 Fala que Eu te Escuto
01:30 Família E Tudo	02:45 Six News Na Tv	02:00 Inteligência e Fé
02:10 Vai que Cola		03:00 Palavra Amiga

05:00 Balança Geral Manhã
07:00 Jornal da Record - 24h
07:05 Balança Geral SP Manhã
08:40 Fala Brasil
10:00 Hoje em Dia
11:50 Balança Geral
15:30 Apocalipse - Edição Especial
16:00 A Terra Prometida
16:45 Cidade Alerta
17:10 Jornal da Record - 24h
17:40 Jornal da Record - 24h
17:45 Cidade Alerta
19:55 Jornal da Record
21:00 News
21:45 Games
22:45 A Grande Conquista
23:30 Quêz Mortua
00:00 Jornal da Record - 24h
00:45 Fala que Eu te Escuto
02:00 Inteligência e Fé
03:00 Palavra Amiga
04:00 Vício Tem Cura
04:30 Nosso Tempo
05:10 Prosperidade com Deus
05:40 Comentário dos 70



■ Com saudação do colega-amigo-acadêmico José Carlos de Carvalho Gallinani, a especial pediatra Vera Lúcia Vendâncio Gaspar toma posse hoje na Academia Mineira de Medicina, Meneirão.

Logo mais, às 21h, no Clube Ipanema, haverá a Seresta das Mães. Musicado pelo grupo Canto Minas.

● Será dia 9 a tradicional missa e festa de Santo Antônio. Na igreja católica da comunidade do Achado de Cima, em Santana do Paraiso.

• Dia 14 de junho, no Centro Cultural Usiminas, terá a musical *Gonzaguinha - O Eterno Aprendiz*.

● As 19h, na Praça Marília, no Veneza 2, haverá exibição de filme gratuita à comunidade. Com direito a pipoca e tudo mais. É o projeto Cinema na Praça.

● Na quadra municipal, da bairro Aparecido do Norte, em Coronel Fabriciano, vai acontecer, no dia 14, o Arraial do Mexa-te. Com todos os itens típicos da ocasião e música do dupla Bráulio & Ricardo.

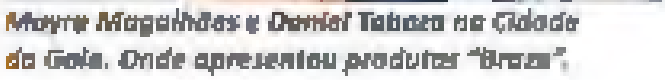
• Distrito de Serra Alta, São Gonçalo do Rio das Pedras ficará agitado entre 22 a 30 de junho. Com o seu 1º Festival de Tira Gosta.

● O Clube do Cavalo de Timóteo prepara, para o próximo dia 8, o seu Arreial Junino.

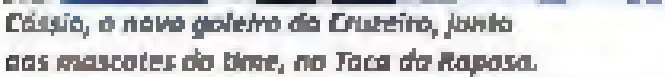
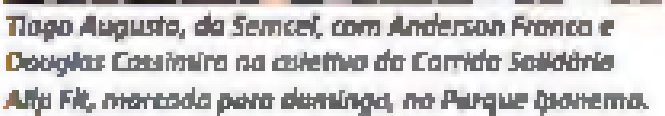
Os bebês fabrianenses nasceram novamente na cidade. O prefeito Marcos Vinícius vai inaugurar a Maternidade Municipal Maria de Fátima Gomes, 100% pelo SUS. Dentro do Hospital José Maria Moraes, nesta segunda-feira, às 9h.

● Durante todo este mês de junho, a rede supermercadista Supermão (BH) promove a sua 15ª Feira de Vinhos. Com mais mil rótulos nacionais e importados em promoção, para degustação e descontos para quem tem o cartão da rede.

● A XV Festa Junina dos Rampantes será dia 15, próximo do Ginásio Poliesportivo, em Bugre. Com barracões, decoração típica e shows de Valdeci Melo e Ellen Kelly.



Com cerca 60 sanções disciplinares na carreira militar, o ex-deputado federal Daniel Silveira, condenado e preso por ameaça ao estado democrático de direito, continuará tentando cancelar a sua expulsão da Polícia Militar. Requer a reintegração e os salários de cabo da PMRJ retroativos à sua exclusão. Na primeira instância, ele perdeu.



Márcia Milanez, Rita de Cássia Corvelho, Jasilene Lopes, Tarciso Martins Simão, João Paulo Campos, Juliana Marly Vaz de Oliveira, Alexandre Quintino Santiago, Júlio Abreu Andrade Pereira, Marleytal Porto, Richardson Lisandra Martins e Bruno Rodrigues.

Na tinta que corre pelas linhas, encontramos a voz dos tempos, a narrativa do presente e a esperança do futuro. Diz parte da bela mensagem que nos foi enviada pela Shopping Vale do Aço, com mimo em homenagem ao Dia da Imprensa. Celebrado amanhã, 1º de junho, Agradecemos estamos.

Na próxima segunda-feira, às 9h, na Estação Memória, será aberta a Exposição Arte em Ferro – Entre linhas contemporâneas. Em 10 telas, a artista plástica Rita Bordonê utiliza o ferro como matéria de suas obras contemporâneas, evocando uma relação entre a arte, a indústria do aço e a natureza. Itens evidenciados em Ipatinga. A exposição poderá ser visitada gratuitamente durante todo o mês de junho.

